



KRACHT & CONDITIE OPLEIDINGEN

PATHWAY STRENGTH & CONDITIONING (S&C)

**WORLD RUGBY INTRODUCTION TO
CONDITIONING – CHILDREN**

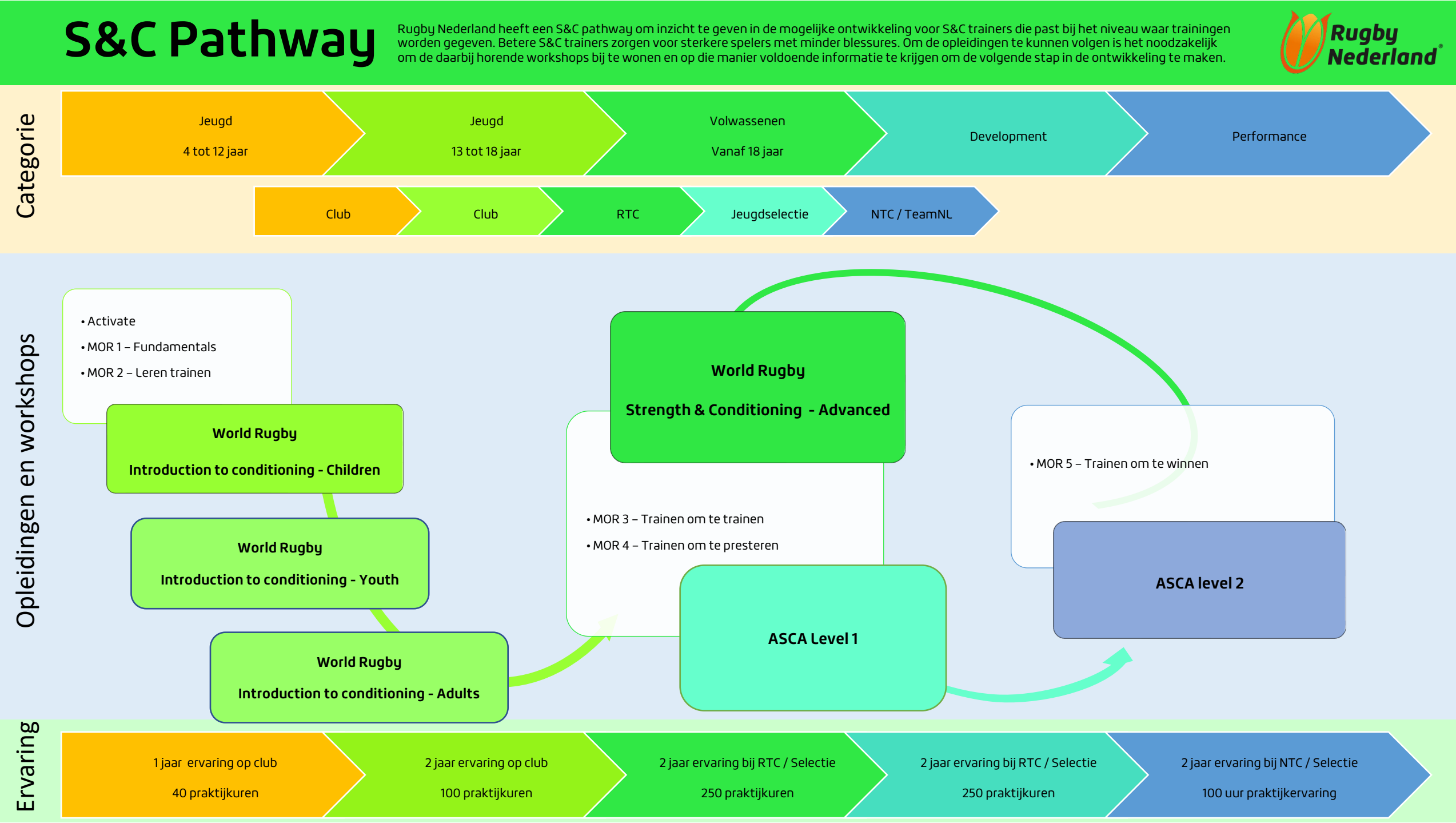
**WORLD RUGBY INTRODUCTION TO
CONDITIONING – YOUTH**

**WORLD RUGBY INTRODUCTION TO
CONDITIONING – ADULTS**

**WORLD RUGBY COACH
STRENGTH & CONDITIONING 2**

PATHWAY STRENGTH & CONDITIONING (S&C)

Rugby Nederland heeft een S&C pathway om inzicht te geven in de mogelijke ontwikkeling voor S&C trainers die past bij het niveau waar trainingen worden gegeven. Betere S&C trainers zorgen voor sterkere spelers met minder blessures. Om de opleidingen te kunnen volgen is het noodzakelijk om de daarbij horende workshops bij te wonen en op die manier voldoende informatie te krijgen om de volgende stap in de ontwikkeling te maken.



WORLD RUGBY INTRODUCTION TO CONDITIONING – CHILDREN

Categorie	Fysiek				
Omschrijving (informatie en doel)	Deze cursus is bedoeld om coaches basiskennis en begrip en een basis van praktische vaardigheden te bieden met betrekking tot fysieke training voor kinderen (4 tot 12 jaar) die rugby spelen. Deze opleiding stel coaches in staat om kinderen te ontwikkelen en fysiek voor te bereiden op het spelen van contactrugby. Tijdens deze opleiding worden de volgende onderdelen behandeld: - Ontwikkeling van kinderen (LTAD) - Screening van kinderen - Breed motorische ontwikkeling voor rugby - Conditionering voor kinderen.				
Doelgroep	Trainers en scheidsrechters die meer willen weten over bovengenoemde gebieden. Zij willen weten waar ze het over hebben en waarom ze iets overnemen van een specialist.				
Toelatingseisen	- 16 jaar en ouder - Lid van Rugby Nederland (tientjeslid is al voldoende) - In bezit van een World Rugby Coach 1 of hoger				
Duur opleiding	5 uur contact – 2 uur zelfstudie				
E-learning	Voor aanvang van de cursus moeten de volgende programma's gevolgd worden via de website passport.worldrugby.org en afgerond worden met een certificaat: <table> <tr> <td>Verplichte modules:</td><td>Geadviseerde modules:</td></tr> <tr> <td> - Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching </td><td> - First Aid in Rugby - Introduction to conditioning - Youth (pre-level 1) - Introduction to conditioning - Adult (pre-level 1) </td></tr> </table>	Verplichte modules:	Geadviseerde modules:	- Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching	- First Aid in Rugby - Introduction to conditioning - Youth (pre-level 1) - Introduction to conditioning - Adult (pre-level 1)
Verplichte modules:	Geadviseerde modules:				
- Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching	- First Aid in Rugby - Introduction to conditioning - Youth (pre-level 1) - Introduction to conditioning - Adult (pre-level 1)				
Kosten	€ 45,- per module € 120,- In combinatie met de modules Youth en Adults				
Diplomerings	Het diploma World Rugby Introduction to conditioning – Children wordt verstrekt indien: - De deelnemer 100% aanwezig is geweest - De deelnemer bovengenoemde certificaten binnen twee weken heeft ingeleverd				
Organisatie	Minimaal 8 deelnemers op locatie.				

WORLD RUGBY INTRODUCTION TO CONDITIONING – YOUTH

Categorie	Fysiek				
Omschrijving (informatie en doel)	Deze cursus is bedoeld om coaches te voorzien van basiskennis en begrip en een basis van praktische vaardigheden met betrekking tot fysieke training voor jeugdspelers (12 tot 18 jaar). Deze cursus bouwt voort op de module <i>Conditioning for Children</i>. Het laat zien hoe de speler zich zal ontwikkelen en groeien en de uitdagingen die dit met zich meebrengt voor het trainen van de fysieke capaciteiten. Dit zal coaches in staat stellen om geschikte conditioneringssessies voor de jeugdrugbyspeler te plannen en te ontwerpen, waardoor het vermogen van spelers om te spelen en te concurreren in het rugbyspel zowel in het heden als in de toekomst wordt vergroot. Tijdens deze opleiding worden de volgende onderdelen behandeld: - Ontwikkeling van kinderen (LTAD) - Functionele screening - Voorbereiding op contact, warming-up en herstel - Voorbereiding op weerstandstraining - Snelheid en behendigheid				
Doelgroep	Trainers en scheidsrechters die meer willen weten over bovengenoemde gebieden. Zij willen weten waar ze het over hebben en waarom ze iets overnemen van een specialist.				
Toelatingseisen	- 16 jaar en ouder - Lid van Rugby Nederland (tientjeslid is al voldoende) - In bezit van een World Rugby Coach 1 of hoger				
Duur opleiding	5 uur contact – 2 uur zelfstudie				
E-learning	Voor aanvang van de cursus moeten de volgende programma's gevolgd worden via de website passport.worldrugby.org en afgerond worden met een certificaat: <table> <tr> <td>Verplichte modules:</td><td>Geadviseerde modules</td></tr> <tr> <td> - Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching </td><td> - Coaching Key Factors - Functional Role Analysis - Coaching Children - Conditioning for Youth </td></tr> </table>	Verplichte modules:	Geadviseerde modules	- Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching	- Coaching Key Factors - Functional Role Analysis - Coaching Children - Conditioning for Youth
Verplichte modules:	Geadviseerde modules				
- Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching	- Coaching Key Factors - Functional Role Analysis - Coaching Children - Conditioning for Youth				

Kosten	€ 45,- per module € 115,- In combinatie met de modules Children en Adults
Diplomerings	Het diploma World Rugby Introduction to conditioning – youth wordt verstrekt indien: - De deelnemer 100% aanwezig is geweest - De deelnemer bovengenoemde certificaten binnen twee weken heeft ingeleverd
Organisatie	Minimaal 8 deelnemers op locatie.



WORLD RUGBY INTRODUCTION TO CONDITIONING – ADULTS

Categorie	Fysiek		
Omschrijving (informatie en doel)	Deze cursus is bedoeld om coaches te voorzien van basiskennis en begrip en een basis van praktische vaardigheden met betrekking tot conditietrainingen voor de volwassen rugbyspeler. Deze cursus bouwt voort op de module <i>Conditioning Youth</i> en laat zien hoe de volwassen rugbyspeler het beste kan worden getraind en ontwikkeld. Hierdoor kunnen coaches geschikte sessies plannen en ontwerpen om het vermogen van hun spelers om fysiek te spelen en te concurreren in het rugbyspel te ontwikkelen Tijdens deze opleiding worden de volgende onderdelen behandeld: - Voorbereiding op het spelen van rugby - Functionele screening - Algemene conditionering - Geïntegreerde conditionering - Maken van trainingsplan		
Doelgroep	Trainers en scheidsrechters die meer willen weten over bovengenoemde gebieden. Zij willen weten waar ze het over hebben en waarom ze iets overnemen van een specialist.		
Toelatingseisen	- 16 jaar en ouder - Lid van Rugby Nederland (tientjeslid is al voldoende) - In bezit van een World Rugby Coach 1 of hoger		
Duur opleiding	4 uur contact – 2 uur zelfstudie		
E-learning	Voor aanvang van de cursus moeten de volgende programma's gevolgd worden via de website passport.worldrugby.org en afgerond worden met een certificaat: <table> <tr> <td> Verplichte modules: - Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching - Conditioning for Adults </td><td> Geadviseerde modules: - Coaching Key Factors - Functional Role Analysis - Coaching Children - Conditioning for Youth </td></tr> </table>	Verplichte modules: - Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching - Conditioning for Adults	Geadviseerde modules: - Coaching Key Factors - Functional Role Analysis - Coaching Children - Conditioning for Youth
Verplichte modules: - Rugby Ready - (Anti-Doping) Keep Rugby Clean - Concussion Management for the General Public - Introduction to coaching - Conditioning for Adults	Geadviseerde modules: - Coaching Key Factors - Functional Role Analysis - Coaching Children - Conditioning for Youth		
Kosten	€ 40,- per module € 115,- In combinatie met de modules Children en Youth		

Diplomerings	Het diploma World Rugby Introduction to conditioning – adults wordt verstrekt indien: - De deelnemer 100% aanwezig is geweest - De deelnemer bovengenoemde certificaten binnen twee weken heeft ingeleverd
Organisatie	Minimaal 8 deelnemers op locatie.



WORLD RUGBY COACH STRENGTH & CONDITIONING 2

Categorie	Fysiek
Omschrijving (informatie en doel)	De opleiding is een verdieping op niveau 1 met iets meer onderwerpen. (zie onderwerpen). De rode draad is een meer toegespitste opleiding gericht op het individu. Bij niveau 1 is er meer sprake van een teamgerichte aanpak en dus algemener. De onderwerpen: - Long Term Player Development - Functionele observatie - Eisen van de wedstrijd - Spelersprofielen - Weerstandstraining - Snelheid en beweeglijkheid - Conditie - Periodisering
Doelgroep	Ervaren fysieke trainers op topniveau.
Toelatingseisen	- 18 jaar en ouder - Lid van Rugby Nederland (tientjeslid is al voldoende) - In bezit van het diploma World Rugby Coach Strength & Conditioning 1
Duur opleiding	16 uur (twee contactdagen), 40 studie-uren
Middelen	World Rugby Workbook Strength en Conditioning 2
E-learning	Voor aanvang van de cursus moeten de volgende programma's gevolgd worden via de website passport.worldrugby.org en afgerond worden met een certificaat: - Rugby Ready - Conditioning for Rugby (Pre-Level 1) - Advanced Conditioning for Rugby (Pre-level 2)
Kosten	Reis naar buitenland (Europa) Accommodatie wordt vergoed door Rugby Europe
Diplomerings	Het diploma World Rugby Coach Strength & Conditioning 2 wordt verstrekt indien: - De deelnemer 100% aanwezig is geweest - De deelnemer bovengenoemd certificaat heeft ingeleverd - De deelnemer heeft 60 dagen de tijd om aan bovenstaande eisen te voldoen
Inschrijving	Op uitnodiging